|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **PONIEDZIAŁEK 21.10.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb razowy ze słonecznikiem (**pszenica, żyto, słonecznik** ), chleb gburszczi (**pszenica, mleko, żyto** ) ok 50g, masło(**mleko**) ok 10g, szynka krucha ok 10g, twarożek z ogórkiem świeżym(twaróg półtłusty śmietankowy(**mleko)**,**mleko2%,** ogórek świeży), rukola, porcja papryki czerwonej , kakao na na mleku z cukrem trzcinowym ok 250ml (**mleko** 2%, cukier trzcinowy, kawa inka (**jęczmień, żyto**))  Owoce 100g |
|  | Zupa ryżanka z zieloną pietruszką ok 250g(włoszczyzna **(seler** ), cebula, sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy, czosnek, płatki ryżowe, ćwiartka z kurczaka, natka pietruszki )  Jajko gotowane w sosie musztardowo-chrzanowym 1szt**( jajko gotowane**, wywar warzywny(**seler naciowy, seler**) ,musztarda sarepska (**gorczyca**), chrzan, śmietanka (**mleko**),mąka pszenna **(pszenica)** )  Ziemniaki z koperkiem ok 150g  Marchewka mini z wody  Woda z **cytryną** ok 150ml |
| **Podwieczorek** | Makaron z musem truskawkowym (makaron świderki (**pszenica**), truskawki, cukier) |
| **WTOREK 22.10.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Kaszka kukurydziana na mleku (**mleko** ) z miodem , bułka grahamka (**pszenica**) ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, dżem truskawkowy100% owoców, herbata czarna z **cytryną** i cukrem trzcinowym ok 150ml, suszona żurawina  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa ogórkowa z ziemniakami ok 250g ( włoszczyzna (**seler** ), ćwiartka z kurczaka, sól , liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, cebula, ziemniaki, ogórki kiszone, śmietana 12% (**mleko**),**seler naciowy,** koperek)  Gulasz wieprzowy ok 80g (mięso z szynki wieprzowej, sól, pieprz czarny ,olej, czosnek, cebula, mąka pszenna(**pszenica**), papryka słodka  Mix kasz ok 150 g (kasza jęczmienna(**jęczmień**), kasza gryczana**(gryka**))  Surówka z kapusty białej, marchewki, **jabłuszka** i sosu winegret  Woda z **pomarańczą**150 ml |
| **Podwieczorek** | Domowy kisiel porzeczkowy (woda, 100% koncentrat kompotu z czarnej porzeczki, cukier, mąka ziemniaczana), sos jogurtowy( jogurt naturalny (**mleko**), cukier), chrupki kukurydziane |
| **ŚRODA 23.10.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb pszenny z dodatkiem ziaren(**pszenica, owies, jęczmień, żyto, mleko**), chleb graham(**pszenica, żyto**) ok50g, masło(**mleko**) ok 10g,rukola, szynka ok 10g,twarożek z rodzynkami (twaróg śmietankowy półtłusty (**mleko**), rodzynki),porcja ogórka świeżego, herbata zielona z cytryną ok 150 ml |
| **Obiad** | Zupa z ciecierzycy ok 250g ( włoszczyzna (**seler**), ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, ziemniaki, majeranek, papryka słodka wędzona, cebula, kiełbaska wieprzowa, czosnek, ciecierzyca, **seler naciowy**)  Pierś z kurczaka z marchewką w sosie śmietankowym (filet z piersi kurczaka, marchewka sól, pieprz, papryka słodka, olej, pieprz ziołowy, mąka pszenna(**pszenica**), czosnek, cebula, śmietanka 12%(**mleko**) )  Ryż jaśminowy ok 150g  Sałata lodowa z ogórkiem kiszonym, papryką czerwoną, kukurydzą i sosem winegret  Woda z **cytryną** ok150 ml |
| **Podwieczorek** | Muffinki dyniowe(purre dyniowe, **jaja**, mąka pszenna (**pszenica**), olej, cukier wanilinowy, cukier, soda oczyszczona, proszek do pieczenia, cynamon), mleko gotowane ok 150ml |
| **CZWARTEK 24.10.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb jogurtowy(**pszenica, mleko, żyto, jęczmień**), chleb z orkiszem(**orkisz, pszenica, słonecznik, żyto**)ok 50g, masło(**mleko**)ok 10g, pasta drobiowa z koperkiem (gotowane mięso drobiowe,serek kanapkowy naturalny(**mleko**),koperek), serek twarogowy z ziołami(**mleko**),porcja rzodkiewki, sałata lodowa, herbata czarna z **cytryną** i miodem ok 150ml  Owoce |
| **Obiad** | Zupa żurek na kefirze ok 250g (włoszczyzna(**seler**), cebula, czosnek, **seler naciowy** , ćwiartka z kurczaka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, pieprz czarny, ziemniaki, kiełbaska wieprzowa, majeranek, kefir **(mleko**), mąka pszenna(**pszenica**) **)**  Rolada wieprzowa ok 80g(mięso ze schabu wieprzowego, **jaja**, cebulka, ogórek kiszony, kiełbaska wieprzowa, olej, sól, pieprz,, mąka pszenna(**pszenica**))  Sos pieczeniowy (wywar pieczeniowy, mąka pszenna(**pszenica**))  Kasza pęczak ok 150g (**jęczmień**)  Buraczki gotowane (buraczki gotowane, cytryna, **jabłuszko**, oliwa) ,  Woda z **pomarańczą**150ml |
| **Podwieczorek** | Budyń malinowy z musem jagodowym (budyń malinowy w proszku, **mleko 2%,**jagody leśnemrożone**,** cukier trzcinowy) |
| **PIĄTEK 25.10.2024** | |
| **Śniadanie**  **II śniadanie** | Chleb kaszubski( **pszenica, żyto**), chleb żytni z posypką wieloziarnistą (**żyto, pszenica, słonecznik, jęczmień, sezam, proso, sezam**) ok 50g, masło ok 10g, , pasta z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym(**ryba**), **jajko** gotowane, serek kanapkowy naturalny (**mleko**)),porcja ogórka kiszonego, herbatka ziołowa (mięta) z cukrem trzcinowym150 ml  Owoce 100g |
| **Obiad** | Zupa wiedeńska ok 250g(włoszczyzna (**seler**), cebula , sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, kasza manna(**pszenica**) , por, **seler naciowy**, ćwiartka z kurczaka, natka pietruszki)  Kotlet mielony z ryby (filet z morszczuka kapskiego(**ryba**), bułka tarta**(pszenica**),otręby owsiane(**owies**), **jaja**, sól, pieprz, cebula,olej)  Ziemniaki ok 150g  Surówka z marchewki,**jabłuszka** i śmietany 12%(**mleko**)  Woda z **cytryną** 150ml |
| **Podwieczorek** | Koktajl owocowy (jogurt naturalny( **mleko2%),** śliwki, wiśnie, truskawki, czerwony i czarne porzeczki, agrest, aronia, cukier ), wafle kukurydziane |

Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych.

**Wytłuszczone składniki –** substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji.

Pełen skład towarów użytych do przygotowania potraw znajduje się u intendentki.